**دليل اختيار دروس السباحة في مسبح ماونت رينييه**

**تقييمات السباحة**

تُطلب تقييمات السباحة (اختبارات السباحة سابقًا) لجميع الطلاب الجدد بغض النظر عن مشاركتهم في برامج أخرى. وهذا يضمن وضع الأشخاص في المستويات الصحيحة ويضمن أقصى عدد من الأشخاص الذين يمكنهم المشاركة في دروس السباحة. يُرجى الاتصال بنا على 206.824.4722 لتحديد موعد لتقييم السباحة.

**ما هي دروس السباحة المناسبة لطفلي؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 أشهر - 3 سنوات**  الوالد والطفل | **3 - 6 سنوات**  مرحلة ما قبل المدرسة المستوى 1-3 | **7 - 14 سنة**  المستوى 1-6 |

**في أي مستوى يجب أن أسجل طفلي؟**

**الأطفال من عمر 6 أشهر إلى 3 سنوات (الوالد والطفل):**

|  |  |
| --- | --- |
| جميع الاطفال في هذه الاعمار سيكونون في هذه الفئة. | الوالد والطفل 1 |
| يجب أن يكون قد حضر ستة (6) من ثمانية (8) فصول من المستوى الأول للوالدين والطفل) | الوالد والطفل 2 |

**الأطفال من عمر 3 إلى 6 سنوات (مرحلة ما قبل المدرسة من المستوى 1 إلى المستوى 3):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| هل يستطيع الطفل أن يضع وجهه في الماء وينفخ الفقاعات؟ | ليس بعد؟ | مرحلة ما قبل المدرسة المستوى 1 |
| هل يستطيع الطفل أن يطفو على ظهره لمدة 15 ثانية ثم يعود إلى جسده الأمامي؟ | ليس بعد؟ | مرحلة ما قبل المدرسة المستوى الثاني |
| هل يستطيع الطفل السباحة بمفرده مع المدرب ثم ينقلب على ظهره؟ | ليس بعد؟ | مرحلة ما قبل المدرسة المستوى 3 |
| هل يستطيع طفلك السباحة لمسافة 15 ياردة متقلبًا من الأمام إلى الخلف دون مساعدة؟ | ليس بعد؟ | مرحلة ما قبل المدرسة المستوى 3+ |

**الأطفال من عمر 7 إلى 14 عامًا (المستوى 1 إلى 6):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| هل يستطيع الطالب الدخول والخروج من الماء والسباحة لمسافة 5 ياردات بشكل مستقل مع وضع وجهه في الماء؟ | ليس بعد؟ | المستوى 1 |
| هل يستطيع الطالب السباحة باستخدام حركة الذراعين والساقين المشتركة والعودة إلى الطفو على الظهر بشكل مستقل؟ | ليس بعد؟ | المستوى الثاني |
| هل يستطيع الطالب السباحة مسافة 15 ياردة على ظهره وأمواجه مع التنفس الجانبي؟ | ليس بعد؟ | المستوى 3 |
| هل يستطيع الطالب السباحة 25 ياردة زحفا أماميًا وخلفيًا و15 ياردة صدرًا؟ | ليس بعد؟ | المستوى الرابع |
| هل يمكن للطالب استخدام دخول الغوص والسباحة 25 ياردة زحفًا أماميًا، وزحفًا خلفيًا، وسباحة صدر، وفراشة؟ | ليس بعد؟ | المستوى 5 |
| هل يستطيع الطالب السباحة بجميع أنواع السباحة التنافسية الأربع بشكل فعال؟ | ليس بعد؟ | المستوى 6 |

**الأعمار 15+:**

|  |  |
| --- | --- |
| يتم وضع جميع البالغين الذين تبلغ أعمارهم 15 عامًا أو أكثر في دروس الكبار | دروس للكبار |

**الترقية إلى المستوى التالي**

يعتمد الترقية إلى المستوى التالي على الحضور والقدرة على اجتياز المهارات. سيتم تقديم تحديث للدرس قبل فتح التسجيل للدورة التالية. إذا كنت بحاجة إلى توضيح، يرجى مناقشة هذا الأمر مع مدرب السباحة الرئيسي في الموقع.

**اتصال**

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف، يرجى الاتصال بمكتب الاستقبال لدينا على FrontDesk@MtRainierPool.com أو عبر الهاتف على 206.824.4277.